



Randonneurs de l'Est Varois* (Rev83.org)

Président : Michel Bressy 06 85 83 80 06 rev83@gmail.com

Programme Marche Nordique

MARS 2021

Dates	Horaires*	Circuits	Niveaux*	Dist. D+	Animateurs*
Mardi 02/03	8h45 12h	Louve - Castelli - Essuyadou - Roche Noire		12 km 300m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 04/03	8h45 12h	Col de l'Auriasque depuis Malpasset		7 km 150m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 05/03	8h45 12h	Le Fournel		7,3 km 194m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 09/03	8h45 12h	Lac de l'Avellan depuis Testanier		14 km 400m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 11/03	8h45 12h	Gazoduc		9 km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 12/03	8h45 12h	Portail du Rouet - Les Corbières - Les Pradinaux		13 km 160m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 16/03	9h45 14h30	Malpasset - Malgail (pique nique)		18 km 455m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 18/03	8h45 12h	La Foret de Raphèle		9,8 km 120m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 19/03	8h45 12h	La Gaillarde		7,7 km 223m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 23/03	8h45 12h	Tour du Mont Vinaigre depuis Testanier		10km 250m	Jean-Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 25/03	8h45 12h	La Lieutenante		8,5 km 110m	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 26/03	8h45 12h	Col Notre Dame - Pont Sarrazin		13 km 415m	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 30/03	8h45 12h	L'aspé - Les Jardins de Diane		9,8 km 250m	Jean-Michel 07 81 71 49 76

Equipement :

Bâton de "Marche Nordique" avec gantelets (Prêts possibles pour test)
Chaussures tiges basses avec amortis et semelle "Grip"

Animateurs*

Inscription impérative, la veille, auprès de l'animatrice(eur).

Horaires*

Départ à l'heure précise (Parking "Le Fréjus Plage" Rue A. Schweitzer)
Covoiturage : 2€ par personne à chaque séance.

Important

Pour la séance, ne pas oublier de mettre en évidence le porte étiquette reçu lors de votre adhésion au club REV83.

Niveaux*

5 à 7 Km et/ou D+ < 80m, rythme tranquille.
8 à 9 Km et/ou D+ < 150m, rythme tranquille.
10 à 12 Km et/ou D+ < 300m, rythme soutenu.
13 km et plus ou D+ < 600m, rythme très soutenu.

